

## DOA SEBAGAI METODE PENGOBATAN PSIKOTERAPI ISLAM

**Syamsidar**

*Samsidar@gmail.com*

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar

### Abstrak

Metode do'a dapat memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. Lebih dari itu semua, do'a mempunyai peranan penting dalam penciptaan kesehatan mental dan semangat hidup. Do'a mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Doa juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, do'a mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, do'a mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental.

**Kata Kunci: Doa; Metode Pengobatan; Psikoterapi Islam.**

### Abstract

The method of prayer can foster a sense of optimism within, as well as keep away the pessimism and despair. More than all that, prayer has an important role in the creation of mental health and enthusiasm for life. Prayer has healing meaning for stress and psychiatric disorders. Prayer also contains benefits for preventing mental shock and psychiatric disorders. More than that, prayer has benefits for coaching and enhancing the spirit of life. Or in other words, prayer has a curative, preventive and constructive function for mental health.

Keywords: Prayer; Treatment Method; Islamic psychotherapy.

## PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari masalah-masalah yang membutuhkan solusi dalam menyelesaikannya. Masalah tersebut baik terkait dengan fisik maupun kondisi psikis. Penyelesaian masalah yang dialami oleh manusia terkadang dapat diobati melalui penanganan secara medis atau kedokteran dan dapat pula secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh karena seiring dengan berkembangnya zaman, kebutuhan manusia semakin kompleks dan beragam. Banyak hal-hal baru yang kemudian muncul untuk memenuhi tuntutan kebutuhan manusia yang terus saja berputar dan datang silih berganti.

Manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Artinya, dalam memenuhi segala kebutuhannya, sering sekali berbenturan dengan tingkat kemampuannya dan tingkat ketidakberdayaannya.<sup>1</sup> Oleh karena itu, saat manusia sedang menghadapi suatu masalah yang tidak mampu terselesaikan, hendaknya melakukan suatu terapi kejiwaan (psikoterapi).

Jiwa yang resah, gelisah, hati yang merasa sakit, hati yang tergores luka, hati yang marah, iri, dengki, lelah, lunglai seolah tanpa sinar dan energi, adalah jiwa yang mengalami sesuatu. Jiwa bagai perahu, bila perahu ini terlalu banyak muatan dan bergelombang akan tenggelamlah perahu itu. Begitu juga jiwa manusia, jika dimuati banyak masalah, dosa, noda, bercak, akan tenggelamlah sebagai manusia.<sup>2</sup> Sebagaimana Allah berfirman dalam QS al-Ma'arij/70:19-21.

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝﴾

Terjemahnya :

19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.

20. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,

21. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir,

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah suatu bentuk pemberian bantuan yang berbeda dengan bantuan informal, seperti petunjuk dan saran dari teman karena bantuan tersebut diberikan oleh seorang ahli terapi yang dilatih secara khusus dan terapi yang dilakukan berada di dalam kerangka kerja teoritis.<sup>3</sup>

Untuk menyikapi penyakit hati atau gangguan jiwa mudah dilakukan bila individu membiasakan muhasabah. Menurut Al-Jauziyah muhasabah sangat penting bagi seseorang, karena dengan meninggalkannya sangat berbahaya. Muhasabah adalah introspeksi diri, dengan

---

<sup>1</sup>M. Sholikhin. *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003), h. 157

<sup>2</sup>Ibnu Qoyyim Al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), h. 366.

<sup>3</sup>Basan K. Puri dkk, *Buku Ajar Psikiatri* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2011), h.45-46

menjaga dan mewaspadai diri. Muhasabah adalah melihat ke dalam diri, apa yang terjadi dengan perasaan dan pikiran, sehingga dengan itu dapat menjaga dan mewaspadai diri jangan sampai mengikuti hawa nafsu.<sup>4</sup>

Untuk mengobati pasien membutuhkan konseling dan psikoterapi. Al-Tabari menjelaskan, pasien kerap kali mengalami sakit karena imajinasi atau keyakinan yang sesat.<sup>5</sup> Terdapat lima hal yang diberikan Alquran, yakni berupa petunjuk, hikmah, penyembuhan, cahaya dan ruh. Terapi Konseling dan Terapi qurani adalah proses bantuan untuk memfasilitasi individu mengatasi problemnya dalam perjalanan rohani menuju Tuhan dan perlu untuk tawadu merendahkan diri dengan mengharap ampunan dan kasih sayang Allah ta'ala.<sup>6</sup>

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, ditemukan aneka ragam cara menghadapi masalah atau keadaan yang kurang menyenangkan. Ada orang yang mudah patah semangat, menyerah kepada keadaan, kehilangan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, bahkan menjadi putus asa dan murung. Misalnya orang yang ditimpa suatu penyakit yang membahayakan, seperti penyakit jantung, kanker, lever dan sebagainya. Orang yang lemah semangat hidupnya, akan tenggelam dalam kesedihan, dan membayangkan kematian yang akan segera datang menghampirinya, seolah-olah setiap saat nyawanya akan putus. Orang yang dulu kuat bersemangat, kini menjadi lemah tak berdaya, sedih dan takut menghadapi maut yang terasa mengintip-intip kesempatan untuk menerkam dirinya.

Obat dan nasihat dokter tidak dapat menolongnya dari perasaan duka, kecewa, takut bercampur penyesalan terhadap perangai dan ulahnya di masa lalu, karena ia dulu kurang menjaga kesehatan, bahkan kadang-kadang ia menyesali Allah kenapa tidak melindunginya dari

---

<sup>4</sup>Al-Jauziyah dalam Buku Ridwan, *Konseling dan Terapi Qur'ani* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), h.159

<sup>5</sup>Al-Tabari dalam Buku Sattu Alang, *Kesehatan Mental*, h.160

<sup>6</sup>Ridwan, *Konseling dan Terapi Qur'ani*, h.100

penyakit. Selanjutnya ketakutan menghadapi maut dihubungkannya dengan azab kubur, neraka dan segala siksa yang ditimpakan kepada orang berdosa di hari kiamat nanti. Orang yang demikian sering dikatakan kehilangan semangat hidup. Keadaan kejiwaan seperti itu, menyebabkan dirinya menjadi murung, putus asa, sedih dan seolah-olah ia tidak mau berjuang menghadapi penyakitnya. Bagi orang yang taat beribadah, dan selalu merasa dekat kepada Allah swt do'a menjadi penunjang bagi semangat hidup yang tiada taranya. Ia tidak akan pernah kehilangan semangat hidup, karena ia yakin bahwa yang memberi hidup itu adalah Allah, dan tiada penyakit yang dapat membunuh, jika Allah tidak izinkan, dan ia yakin bahwa tiada perangai manusia dan kekalutan keadaan yang membawa kiamat bila Allah tidak menghendaknya. Jadi do'a amat penting dalam kehidupan manusia, baik mereka yang terbelakang, maupun yang maju dan doa adalah penunjang semangat hidup yang amat penting.

Gejala utama atau gejala yang menonjol pada gangguan jiwa terdapat pada unsur kejiwaan, tetapi penyebab utamanya di badan (*Somatogenik*), di lingkungan sosial (*Sosiogenik*) ataupun psikis (*Psikogenik*). Biasanya tidak terdapat penyebab tunggal, akan tetapi beberapa penyebab sekaligus dari berbagai unsur itu yang saling mempengaruhi atau kebetulan terjadi bersamaan lalu timbullah gangguan badan ataupun jiwa.<sup>7</sup>

Mereka yang tidak sehat secara mental adalah individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat area kehidupan. Pertama, tidak mampu berelasi secara sosial. Kedua, mengalami gangguan secara emosi, di antaranya depresi, mudah cemas dan gangguan emosi karena gangguan seksual. Ketiga, mereka yang mengalami gangguan tidur (*insomnia*), tidak mampu mengontrol berat badannya dan merusak tubuh lewat kebiasaan merokok berlebihan,

---

<sup>7</sup>Sattu Alang, *Kesehatan Mental* (Makassar: Alauddin University Press, 2011), h. 45

minum alkohol dan zat adiktif lainnya. Keempat, mudah mengalami kelelahan dan kebosanan yang sangat dalam bekerja atau bekerja dengan berlebihan (*work a holic*).<sup>8</sup>

Gangguan atau penyakit pikiran sangat berhubungan dengan kesehatan badan. Jika jiwa sakit, maka tubuh pun tidak akan bisa menikmati hidup dan bisa menimbulkan penyakit kejiwaan.<sup>9</sup>

Oleh karena itu, seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan tidak hanya membutuhkan perawatan medis tetapi juga membutuhkan terapi-terapi Islam.

Untuk menyikapi penyakit hati atau gangguan jiwa mudah dilakukan bila individu membiasakan muhasabah. Menurut Al-Jauziyah muhasabah sangat penting bagi seseorang, karena dengan meninggalkannya sangat berbahaya. Muhasabah adalah introspeksi diri, dengan menjaga dan mewaspadaikan diri. Muhasabah adalah melihat ke dalam diri, apa yang terjadi dengan perasaan dan pikiran, sehingga dengan itu dapat menjaga dan mewaspadaikan diri jangan sampai mengikuti hawa nafsu.<sup>10</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Terapi Islam

#### 1. Pengertian Terapi Islam

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata "*Syafa- Yasyfi- Syifaan*", yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan. *Asy Syifa* (terapi) adalah terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin, *Asy Syifa* (terapi) adalah obat (*ad-dawa*), bentuk jamaknya adalah "*al-adawiyah*" bentuk subyeknya adalah "*al-asyafi*", arti kata "*syafaahu yasyfihi*" artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata

---

<sup>8</sup>Julianto Simanjuntak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme: Membedakan Gangguan Jiwa dan Kerasukan Setan*, h.3

<sup>9</sup>Sattu Alang, *Kesehatan Mental*, h.159

<sup>10</sup>Al-Jauziyah dalam Buku Ridwan, *Konseling dan Terapi Qur'ani* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), h.159

“asyfa’alaihi” artinya dekat kepadanya. *Asy Syifa* adalah bercampur baur menjadi normal kembali.<sup>11</sup>

Terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Islam yaitu Alquran dan As-sunnah Nabi saw. atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rosulnya atau ahli waris para Nabi-Nya. Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam Alquran QS al-Baqarah/2: 97-98.

قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٩٧﴾ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَرُسُلِهِ وَجِبْرِيلَ وَمِيكَالَ فَإِنَّ اللَّهَ عَدُوٌّ لِلْكَافِرِينَ ﴿٩٨﴾

Terjemahnya:

Katakanlah: "Barang siapa yang menjadi musuh Jibril, Maka Jibril itu Telah menurunkannya (Alquran) ke dalam hatimu dengan seijin Allah; membenarkan apa (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjadi petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang yang beriman. Barang siapa yang menjadi musuh Allah, malaikat-malaikat-Nya, rasul-rasul-Nya, Jibril dan Mikail, Maka Sesungguhnya Allah adalah musuh orang-orang kafir."<sup>12</sup>

Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep alquran dan as-sunnah. Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan depresi ataupun problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia.

Pada dasarnya terapi spiritual islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah

---

<sup>11</sup>Arif Ainur Rofiq, “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”, Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.02, No 01 (2012): h.66

<sup>12</sup>Kementrian Agama RI., *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*, h. 15

kesadaran diri (*self awareness*) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya, dan mengaktualisasi diri.<sup>13</sup>

Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi mengemukakan tentang bentuk psikoterapi Islam dengan membagi obat (*syifa*) ke dalam dua bagian: Pertama obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam alquran. Sunnahnya digunakan untuk menyembuhkan kelainan jasmani. Kedua, obat ma'nawi, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa, dzikir dan ajaran yang terkandung dalam alquran yang dapat menyembuhkan suatu penyakit.<sup>14</sup>

Dua sasaran yang dianggap penting pada terapi spiritual islami, yaitu kalbu (*qalbiyah*) dan akal (*aqliyah*) manusia. Kedua hal tersebut merupakan hal yang sangat penting dan menentukan kondisi kejiwaan manusia. Bahkan cara kerja dalam diri manusia baik secara psikologis maupun fisiologis saling terkait erat satu sama lain.

Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa dalam diri manusia qalbu bertindak sebagai raja dan akal sebagai perdana menteri yang akan menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang raja. Munculnya konflik, stres, depresi dan ketidak bahagiaan adalah karena adanya keresahan, kegelisahan dan ketidak tenangan dalam hati. Bila hati sedang sakit maka tindak dan perilaku manusia akan menyimpang (*abnormal*) atau mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan.<sup>15</sup>

## **2. Macam-Macam Terapi Islam**

---

<sup>13</sup>Ahmad Razak, dkk, "*Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*", Dakwah Tabligh, Vol 14, No.01 (2013): h.145

<sup>14</sup>Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi dalam Buku Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h.212

<sup>15</sup>Imam Al-Ghazali dalam Buku Ahmad Razak, dkk, "*Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*", h.145

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori yaitu :

1) Psikoterapi *Tabiyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan dan amarah. Pengobatannya yaitu dengan menghilangkan sebab-sebabnya. Obat untuk menghadirkan hati, ialah menolak segala lintasan di dalam hati. Dan sesuatu itu tidak dapat ditolak, selain dengan menolak sebabnya. Maka hendaklah diketahui sebabnya, dan sebab kedatangan lintasan-lintasan itu, adakalanya, ia sesuatu yang datang dari luar atau sesuatu yang berada di dalam (*batiniyah*).<sup>16</sup>

2) Psikoterapi *Syariyyah* adalah, pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya, sebab dapat merusak kalbu seseorang seperti penyakit yang timbul akibat kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat. Pengobatannya yaitu dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan.<sup>17</sup>

Berikut adalah beberapa terapi praktis dalam Psikoterapi islam warisan dari Ibnu Sina yang berguna untuk mengobati berbagai macam penyakit dan menjaga kesehatan:

a) Puasa untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani

Orang pertama yang memperkenalkan efek positif puasa terhadap kesehatan adalah Rasulullah saw. selain sebagai amalan ibadah yang wajib dilakukan satu bulan penuh dalam setahun, puasa juga berdampak baik bagi kesehatan. Rasulullah saw bersabda: “Berpuasalah, niscaya kalian akan sehat.”<sup>18</sup>

Rumah Sakit terkadang juga menjadikan puasa sebagai terapi bagi para pasiennya. Jika ada pasien meminta pertolongannya, ia akan mendiagnosis secara seksama kemudian menyarankan kepada pasien tersebut untuk melakukan terapi puasa Daud selama kurang lebih 7

---

<sup>16</sup>Ismail Yakub, *Terjemah Ihya 'Ulumuddin*, (Jakarta: CV Faizan, 1994), h.559

<sup>17</sup>Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*, h.212

<sup>18</sup>M. Sanusi, *Terapi Kesehatan Warisan Kedokteran Islam Klasik* (Jogjakarta: Najah Divapress, 2012), h. 40-41



minggu puasa Daud adalah berpuasa satu hari dan berbuka di hari berikutnya, begitu seterusnya selama kurang lebih 7 minggu ke depan.<sup>19</sup>

Terapi Puasa ini mudah dilakukan dan sangat murah, bahkan gratis. Kita tidak perlu ke klinik atau puskesmas, apa lagi sampai menjalani operasi. Puasa mampu memberikan peluang pada lambung, sistem pencernaan dan organ bagian dalam tubuh, seperti ginjal dan jantung untuk beristirahat dari aktivitas mengolah makanan setiap hari.

Menurut para dokter dan ahli kesehatan, beberapa penyakit lebih disebabkan pada pola makan berlebihan dan tidak terkontrol, seperti kegemukan atau obesitas, encok, nyeri sendi menahun, kencing batu, darah tinggi, lever, serta pelebaran usus atau lambung. Penyakit-penyakit tersebut terjadi akibat dari akumulasi kebiasaan konsumsi makanan yang tidak terkendali.<sup>20</sup>

#### b) Madu dan Mawar untuk pengobatan Tuberkulosis (TBC)

Sebagai langkah pengobatan penyakit TBC ini, Ibnu Sina merekomendasikan campuran madu dan bunga mawar yang dikonsumsi setiap pagi. Madu memang memiliki banyak manfaat, selain sebagai racun bagi penyakit, madu juga memiliki kandungan gizi yang tinggi.<sup>21</sup>

Selain itu, bunga mawar juga bermanfaat untuk meredakan demam, menormalkan siklus haid, menghilangkan bengkak, mensterilkan racun serta menghilangkan panas dan racun alam tubuh. Khasiat bunga mawar juga tetap awet dalam bentuk cuka obat.<sup>22</sup>

Resep yang dibuat Ibnu Sina untuk menyembuhkan penyakit TBC Paru-paru adalah dengan mencampurkan beberapa puluh gram madu dengan mahkota bunga mawar, kemudian dimakan.<sup>23</sup>

### 3. Metode Terapi Islam

---

<sup>19</sup>Akhyar as-Shidiq Muhsil & Dahlan Harnawisastra, *Dahsyatnya Puasa* (Jakarta: Qultum Media, 2010), h. 54

<sup>20</sup>Ali Wasil el-Helwany, *Fasting, Great Medicine* (Depok: Pustaka Iman, 2008), h.23

<sup>21</sup>Ibnu Sina dalam Buku Adji Suranto, *Terapi Madu* (Bogor: Penebar Swadaya, 2007), h.49

<sup>22</sup>Raja Airey, *50 Rahasia Alami Menghilangkan Batuk Pilek* (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 44

<sup>23</sup>M. Sanusi, *Terapi Kesehatan Warisan Kedokteran Islam Klasik*, h. 52

Metode adalah suatu cara dalam rangka pencapaian tujuan, dalam hal ini dapat menyangkut dalam kehidupan ekonomi, sosial, politik maupun keagamaan.<sup>24</sup>

Terapi Islam adalah penanganan dan pengobatan terhadap berbagai gangguan dan penyakit yang dialami manusia baik bersifat fisik, kejiwaan, khususnya ruhaniah dengan memanfaatkan sisi hikmah dari ajaran-ajaran Islam baik ajaran keimanan, ibadah, akhlak maupun lainnya.<sup>25</sup>

Metode Terapi Islam adalah cara untuk memberikan pengobatan terhadap gangguan atau penyakit yang dialami oleh manusia.

Adapun metode-metode Terapi Islam yakni:

a. Pengajaran Alquran Dan Al Hikmah

Dapat dijelaskan dalam QS. al-Jumu'ah/62/2:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢﴾

Terjemahnya:

Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan Hikmah (As Sunnah). dan Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata, (QS. Al Jumu'ah,62:2).<sup>26</sup>

Alquran merupakan rahmat bagi ummat manusia yang menjadi sumber dan pedoman utama dalam segala aspek kehidupan dunia maupun akhirat. Dikarenakan Alquran merupakan kitab Allah yang diturunkan langsung kepada Rasulullah saw. melalui malaikat Jibril, dan sebagai penyempurna bagi kitab-kitab terdahulu yang memiliki keistimewaan sekaligus

---

<sup>24</sup> Yanita Vanela, Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam untuk Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung, *Skripsi* (Bandar Lampung: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2016), h. 2

<sup>25</sup> Dokumen, “*Terapi Islam: Sebuah Pengantar*”, <https://dokumen.tips/documents/pengantar-terapi-islam.html> (20 Februari 2019)

<sup>26</sup> Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*, h. 553

penawar dan obat yang paling baik dalam hal ini psikoterapi Islam mencegah dan menyembuhkan segala bentuk penyakit baik fisik maupun penyakit psikis.

Alquran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya terdapat rahasia mengenai bagaimana menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar, membaca, memahami dan merenungkan serta melaksanakan isi kandungannya.<sup>27</sup>

Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. al-Isra'/17/82:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Terjemahnya:

Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.<sup>28</sup>

Membaca alquran dengan mentadaburkan setiap bacaan hingga meresap kedalam hati dan pikiran akan mampu membersihkan kotoran-kotoran hati dan dapat menentramkan jiwa yang gelisah, memberikan kesejukan dan kedamaian dalam jiwa seseorang serta sebagai pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seorang hamba.<sup>29</sup>

#### b. Salat

Salat adalah upaya membangun hubungan baik antara manusia dengan Tuhannya. Dengan salat kelezatan munajat kepada Allah akan terasa, pengabdian kepada-Nya dapat diapresiasi, begitu juga dengan penyerahan segala urusan kepada-Nya. Salat merupakan perilaku Ihsan hamba kepada Tuhannya. Ihsan salat adalah dengan menyempurnakan dengan

---

<sup>27</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015), h. 50

<sup>28</sup> Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*, h. 290

<sup>29</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), h.206

membulatkan budi dan hati sehingga pikiran, penghayatan dan anggota badan menjadi satu, tertuju hanya kepada Allah.<sup>30</sup>

Hikmah yang bisa diperoleh dari gerakan-gerakan salat itu bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa pada aspek kesehatan ruhaniah atau mental seseorang ditinjau dari ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta dalam setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh, pada waktu melaksanakan salat adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.<sup>31</sup>

Salat merupakan suatu kewajiban dari Allah swt. atas setiap orang mukmin. Sebagaimana firman Allah dalam QS al-Baqarah/2:43

أَقِمْوُ الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

Terjemahnya:

Dan dirikanlah salat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'.<sup>32</sup>

Salat bukan hanya sebuah kewajiban setiap muslim, tapi juga perlu dilakukan secara sungguh- sungguh sehingga seseorang bisa merasakan manfaat positif dari salat. serta dapat menyehatkan kondisi fisik maupun psikis. Pada saat seseorang melakukan salat, seluruh pikiran dan jiwanya tenang dalam kedamaian hati yang akan mengaruhi kecemasan yang bersifat isometric.<sup>33</sup>

Hikmah lain dari mengamalkan sholat tahajud antara lain: salat sebagai penenang jiwa, hilang perasaan pesimis dan minder, shalat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar, salat dapat membentuk pribadi muslim dan berakhlak mulia, dapat melatih kedisiplinan, selalu optimis serta dapat menghindarkan dari segala penyakit.<sup>34</sup>

---

<sup>30</sup>Khairunnisa Rajab, *Psikologi ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia* (Cet; I. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011), h. 41

<sup>31</sup>Ahsin. W, *Fiqih Kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2010), h.105

<sup>32</sup>Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*, h. 7

<sup>33</sup>Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam: Bentuk-bentuk Terapi dalam Islam*, (Makassar: Percetakan Leisyah, 2015), h. 30-37

<sup>34</sup>Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, (Kudus: Stain Kudus, 2009), h.143

Salat malam seperti tahajjud, Hajat dan Tasbih memiliki banyak hikmah. Melakukan salat malam (*Qiyamul Lai*) diluar kewajiban shalat wajib memiliki berbagai hikmah yang sangat dianjurkan diantara hikmah dari pelaksanaan salat adalah sebagai berikut:

- 1) Sebagai penenang jiwa.
- 2) Sebagai pencegahan dari perbuatan yang keji dan mungkar
- 3) Sebagai pembentuk kepribadian muslim yang berakhlak mulia
- 4) Sebagai terapi rutinitas dalam bentuk kedisiplinan.
- 5) Kesehatan jasmani dan rohani<sup>35</sup>

c. Dzikir

Secara ilmu jiwa, Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, terutama penyakit hati seperti iri, dengki, sombong dan meredam tingkat emosional seseorang. Dalam Alquran juga menganjurkan untuk senantiasa berdzikir.<sup>36</sup>

d. Puasa

Puasa adalah menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Puasa juga merupakan rukun Islam, yang harus dipenuhi oleh setiap Muslim, baligh yang telah memenuhi syarat dan kuasa untuk menjalankannya, serta dilakukan pada bulan Ramadhan setiap satu tahun sekali. Secara ilmiah puasa sangat berguna untuk kesehatan tubuh.<sup>37</sup>

e. Sabar

---

<sup>35</sup> Aba Firdaus al-Halwani, *Manajemen Terapi Qalbu*, (Yogyakarta: Media Insani, 2002), h.94-99

<sup>36</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir, Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, h. 90

<sup>37</sup> Moh Sholeh, Imam Musbikin, *Agama sebagai terapi : telaah menuju ilmu kedokteran holistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h.240-241

Sabar secara etimologi berasal dari bahasa Arab dari kata-kata *shabaro* yang berarti tabah hati, menahan dan mencegah, memaksa. Secara terminologi sabar adalah menahan diri untuk tetap mengerjakan sesuatu yang disukai oleh Allah atau menghindarkan diri dari melakukan sesuatu yang dibenci oleh-Nya. Dengan kata lain sabar ialah bertahan dalam mengerjakan sesuatu yang diperintahkan oleh Allah dan menahan diri dari mengerjakan sesuatu yang dilarang oleh-Nya.

Sabar sebagai terapi dapat diterapkan melalui beberapa langkah antar lain:

- 1) Menyadari dan memahami bidang kesabaran. Apakah dalam ketaatan, dalam menghadapi musibah atau mengendalikan diri dalam proses tidak terjebak oleh kemasiatan.
- 2) Memahami dan menyadari serta membina keyakinan betapa mulianya kepribadian orang yang sabar serta hasil yang diperoleh kalau mampu hidup dalam kesabaran (Musibah yang datang sebagai ujian, teguran, serta pelipur dosa bagi orang mukmin). Sadarkan diri, mungkin hari ini sedang diuji, ditegur karena lalai, atau dibersihkan karena dosa.
- 3) Tetap optimis dan yakin dibalik kesulitan pasti ada kemudahan dan Allah bersama orang-orang yang sabar. Setiap orang yang beriman pasti akan diuji dengan berbagai ujian; diujui dengan kekwatiran, kelaparan, keterbatasan diri, kekurangan harta dan kehilangan orang-orang yang dicintai, keterbatasan persediaan stok makanan dan sebagainya.
- 4) Tidak banyak mengeluh kepada sesama manusia, malah mengeluh kepada Allah.
- 5) Banyak belajar kepada orang-orang terdahulu seperti *menthalqah* qisasul anbiya dan orang-orang sukses yang sudah melewati kegetiran hidup dengan kesabaran.
- 6) Selalu mengikutsertakan Allah dalam kehidupan.
- 7) Senantisa menjadikan lafadz *ya sabur ya syakur* menjadikan bacaan dan kebiasaan sehingga seolah-olah serasi, segerak dengan gerakan nafas dan gerak nadi sebagai anti virus kehidupan.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup>Nazirmotivation's Blog, "Terapi Sabar", *Situs Resmi Nazirman*, <https://nazirmotivation.wordpress.com/2010/12/29/terapi-sabar/> (08 november 2018)

#### g. Munajat

Munajat sebagai terapi tidak dipisahkan dari tadabbur. Sesungguhnya ketika munajat seseorang juga sedang mentadabburi ayat atau surah Alquran tertentu. Munajat sebagai terapi menjadi landasan dalam teknik-teknik konseling dan terapi qurani. Dengan demikian, sasaran terapi munajat adalah seluruh aspek. Proses penyembuhannya dilakukan dengan merenungi dan mencerna ayat atau surah alquran yang dipilih, dibaca dengan bacaan lembut, syahdu dan tartil (pelan-pelan) sehingga menimbulkan kesan mendalam.<sup>39</sup>

### **B. Doa Sebagai Pengobatan Psikoterapi**

#### **1. Pengertian Doa**

Pada hakekatnya doa adalah adab (kesopanan) yang disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt. harus dilakukan seorang hamba pada penciptanya. Hal ini disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt. Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. al-Baqarah/2:186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Terjemahnya:

dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.<sup>40</sup>

Dan juga firman Allah pada QS. al-Fatihah/1/5:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

Terjemahnya:

Hanya Engkaulah yang kami sembah dan Hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup>Ridwan, *Konseling dan Terapi Qur'ani*, h.175

<sup>40</sup>Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*, h. 28

<sup>41</sup> Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya* , h. 1

Doa adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt. selama seorang pasien masih memuja dan mau berdoa (atas sakitnya) berarti memiliki harapan kuat untuk hidup lebih lama (dengan kesehatan). Dalam pujian atau Doa dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.<sup>42</sup>

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (self konfident) dan optimisme, merupakan dua hal yang amat essensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.

Dalam doa terkandung juga unsur dzikir dan dzikir ini memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa secara umum dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya dalam bentuk yang meliputi hampir semua bentuk ibadah, perbuatan baik, berdoa, membaca Al-Quran, mematuhi orang tua, menolong teman dalam kesusahan dan menghindarkan diri dari kejahatan serta perbuatan zalim. dalam arti khusus, dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat sesuai yang diperintahkan Allah dan Rasul-Nya. Salah satu petunjuk Alquran tentang pelaksanaan dzikrullah adalah : dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. Bagaimana penjelasan dzikrullah akan melahirkan penghayatan tenang dan tentram? Melongok pada tinjauan psikologis, dalam buku Integrasi Psikologi dengan Islam, dijelaskan bahwa dzikrullah dengan penuh kekhusyuan dan terus menerus akan membiasakan sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Allah SWT. Selanjutnya, secara tak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah SWT (hubbullah) dan semakin

---

<sup>42</sup>Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, h.131



mantaplah hubungan hamba dengan Rabbnya (hablun minAllah). Secara psikologis akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah SWT dalam setiap gerak gerik kehidupan. Ia tak merasa hidup sendirian di dunia, karena ada Dzat yang Maha Mendengar segala kesusahan yang dihadapi. Ketenangan dari dzikrullah akan menghasilkan dampak relaksasi yang bermakna bagi seseorang yang menjalani proses penyembuhan)

## **2. Tahap-Tahap Psikoterapi Doa**

### **a. Tahap kesadaran sebagai hamba**

Inti dari terapi ini adalah pembangkitan kesadaran, kesadaran terhadap kehambaan dan kesadaran akan kelemahan sebagai manusia. Bentuk kesadaran ini akan menghantarkan seseorang yang berdoa berada pada keadaan lemah. Tanpa adanya kesadaran akan kelemahan diri ini maka kesungguhan dalam berdoa sulit dicapai. Hakikat berdoa adalah meminta, yang meminta derajatnya harus lebih rendah dari pada yang dimintai. Untuk itu sebelum seseorang berdoa diharuskan untuk merendahkan diri dihadapan Allah.

Bentuk kesadaran diri ini dapat dilakukan dengan melihat kepada diri sendiri misalnya melihat jantung bahwa jantung itu bergerak bukan kita yang menggerakkan, darah yang mengalir bukan atas kehendak kita, atau juga dapat melihat masalah yang sedang dihadapi, ketidakberdayaan, ketidakmampuan mengatasi hal ini dimunculkan dalam kesadaran sehingga bukan nantinya dapat menimbulkan sikap menerima dan sikap pasrah. Pada tahap ini seseorang juga disadarkan akan gangguan kejiwaan atau penyakit yang dialami. Penyakit tersebut bukan ditolak namun diterima sebagai bagian dari diri kemudian dimintakan sembuh kepada Allah.

### **b. Tahap penyadaran akan kekuasaan Allah swt**

Selanjutnya setelah diri sadar akan segala kelemahan dan segala ketidakmampuan diri maka pengisian dilakukan yaitu dengan menyadari kebesaran Allah kasih sayang dan terutama adalah maha penyembuhnya Allah. Tahap ini juga menimbulkan pemahaman tentang hakikat sakit yang dialami bahwa sakit berasal dari Allah dan yang akan menyembuhkan adalah Allah. Penyadaran akan kekuasaan Allah ini dapat dilakukan dengan melihat bagaimana Allah menggerakkan segala sesuatu, menghidupkan segala sesuatu

Tahap ini juga dapat menumbuhkan keyakinan kita kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan.

Seseorang tidak dapat berdoa kalau dirinya tidak mengenal atau meyakini bahwa Sang Penyembuh tidak dapat menyembuhkan. Keyakinan juga merupakan syarat mutlak dari suatu doa karena Allah sesuai dengan prasangka hambanya, jika hambanya menyangka baik maka Allah baik demikian pula sebaliknya. Kegagalan utama terhadap jawaban Allah atas doa yang kita panjatkan kepada Allah adalah keraguan kita. Seringkali ketika berdoa namun hati mengatakan "dikabulkan tidak ya" atau mengatakan "mudah-mudahan dikabulkan" kalimat ini maksudnya tidak ingin mendahului Allah tapi sebenarnya adalah meragukan Allah dalam mengabulkan doa kita.

Ada perbedaan antara mendahului kehendak Allah dengan keyakinan yang ditujukan kepada Allah. Jika mendahului biasanya menggunakan kata seharusnya begini, harus begini, tapi jika yakin kita optimisme akan kehendak Allah dan tidak masuk pada kehendak Allah.

#### c. Tahap Komunikasi

Setelah sadar akan kelemahan dan penyakit yang dialami, dan sadar akan kebesaran Allah maka selanjutnya adalah berkomunikasi dengan Allah sebagai bagian penting dari proses terapi. Tahap komunikasi ini dapat berbentuk :

- 1). Pengungkapan pengakuan segala kesalahan dan dosa, ini merupakan langkah awal sebab dengan hati yang bersih kontak dengan Allah akan lebih jernih.
- 2). Pengungkapan kegundahan hati dan kegelasahan yang dialami, tahap ini dapat berefek katarsis yaitu memberikan segala permasalahan keluar diri, dalam konteks ini kita memberikan segala kegalauan hati kepada Allah. Selain itu dengan pengungkapan ini kita akan menumbuhkan rasa dekat kepada Allah. Tahap ini juga merupakan curhat seperti seorang anak dengan ibunya, begitu dekat dan tidak ada yang ditutupi, jujur kepada Allah dari apa yang dirasakan apa yang dipikirkan apa yang menjadi kekhawatiran. Tahap ini jika dilakukan dengan benar sudah merupakan terapi terhadap jiwa, seperti halnya seorang klien yang mencurahkan segala unek uneknya kemudian didengar oleh

psikolognya dengan penuh penerimaan, dengan penuh kasih sayangnya.

3). Permohonan doa kesembuhan terhadap apa yang dialami. Permohonan doa bukanlah permintaan yang memaksa Allah untuk mengabulkan. Untuk itu doa yang dipanjatkan harus disertai dengan kerendahan hati, dengan segenap sikap butuh kepada Allah. Posisi hamba yang berdoa adalah meminta dia tidak berhak untuk memaksa, hamba tadi hanya diberi wewenang untuk meyakini bahwa doanya dikabulkan bukan memaksa Allah untuk mengabulkan.

4). Tahap menunggu diam namun hati tetap mengadakan permohonan kepada Allah. Doa merupakan bentuk komunikasi antara yang meminta dan yang memberi. Ketika proses permintaan sudah disampaikan maka proses pemberian (dijawabnya doa) harus ditunggu karena pemberian atau dijawabnya bersifat langsung. Syarat untuk dapat menerima jawaban ini adalah dengan sikap rendah diri, terbuka, dan tenang (tidak tergesa-gesa). Sikap ini akan dapat menangkap kalam Allah (jawaban doa) yang tidak berbentuk ucapan tidak berbentuk huruf tapi berbentuk pemahaman pencerahan, ilham (enlightment), atau berbentuk perubahan perubahan emosi dari tidak tenang menjadi tenang, dari sedih menjadi hilang kesedihannya.

5). Tahap ini merupakan tahap respon yang diberikan oleh Allah, sebagai jawaban doa yang kita panjatkan. Tahap ini juga disertai dengan sikap pasrah total kepada Allah mengikuti apa maunya Allah dan apa kehendak Allah, sikap ini akan dapat menangkap jawaban Allah.

Instruksi ringkas untuk proses terapi :

- a. Tumbuhkan niat dalam diri untuk minta disembuhkan Allah. Rilekskan tubuh, kendorkan dari mulai kaki hingga kepala, jangan ada ketegangan otot.
- b. Sadari keluhan yang dirasakan, amati keluhan itu, ikuti dengan kesadaran bahwa kita lemah, tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan apa apa. Sadari kebesaran Allah, lihat alam semesta, bagaimana Allah menggerakkan alam ini, menghidupkan alam ini, Dia Allah yang memberi hidup dan memberi mati, dia yang memberi sembuh dan memberi sakit.

- c. Ungkapkan seluruh keluhan yang dirasakan kepada Allah Mintakan kesembuhan kepada Allah. Tetap relaks dan masih pada posisi memohon kepada Allah Pasrah kepada Allah disertai dengan keyakinan bahwa Allah menjawab doa yang dipanjatkan. Menunggu jawaban doa, diam namun tetap ingat memohon kepada Allah).

## KESIMPULAN

Metode doa adalah salah satu ikhtiar yang penting bagi setiap manusia yang sedang mengalami sakit, baik sakit jasmani maupun sakit mental. Pengobatan medis bukanlah satu-satunya jalan untuk sembuh dari suatu penyakit, akan tetapi menyandarkan segala harapan dan kemampuan untuk sembuh dari suatu penderitaan penyakit kepada Allah yang maha segala-Nya adalah hal yang paling positif. Manusia hanya mampu berikhtiar termasuk dokter yang mengobati, tetapi yang dapat menyembuhkan hanyalah Allah melalui doa yang dipanjatkan manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aba Firdaus al-Halwani. *Manajemen Terapi Qalbu*. Yogyakarta: Media Insani. 2002
- Ahmad, Yusuf Al-Hajj. *Panduan Pengobatan Islami*. Solo: PT. Aqwam Media Profetika. 2016
- Alang, Sattu. *Kesehatan Mental*. Makassar: Alauddin University Press. 2011
- Amin, Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Jakarta: Amzah. 2008
- Ardani, Tristiadi Ardi. *Psikiatri Islam*. Malang: UIN Malang Press. 2008
- Daldiyono. *Menuju Seni Ilmu Kedokteran Bagaimana Dokter Berpikir, Bekerja dan Menampilkan diri*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2006
- Dokumen, “*Terapi Islam: Sebuah Pengantar*”, <https://dokumen.tips/documents/pengantar-terapi-islam.html> (20 Februari 2019)
- El-Helwany, Ali Wasil. *Fasting, Great Medicine*. Depok: Pustaka Iman. 2008
- Farida. *Bimbingan Rohani Pasien*. Kudus: Stain Kudus. 2009

- Gerungan, W.A. *Psikologi Sosial*. Cet. II; Bandung: PT. Refika Aditama. 2009
- Gunawan, dkk. *Prinsip Etik Keperawatan*. Makalah. Gombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombang. 2016
- Hadis, Ensiklopedia 9. Kitab Abu Daud (Bab: Pengobatan: Tata Cara Ruqyah. HR Abu Daud, no.3392)
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2015
- Horizoni, Hanny. *Makalah Askep Keperawatan Jiwa dengan Masalah Waham*". [https://www.academia.edu/9323126/MAKALAH\\_ASKEP\\_KEPERAWATAN\\_JIWA\\_DENGAN\\_MASALAH\\_WAHAM/](https://www.academia.edu/9323126/MAKALAH_ASKEP_KEPERAWATAN_JIWA_DENGAN_MASALAH_WAHAM/) (10 Januari 2018)
- Al-Jauzi, Ibnu Qoyyim. *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Qisthi Press. 2005
- Kementrian Agama RI. *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*. Jakarta: Institut Ilmu Al-Quran. 2013
- Mile, M.B. dan Huberman, A.M. *Analisis Data Kualitatif*. Penerjemah Tjetjep Rohendi. Cet. III; Jakarta: UI Press. 1992
- Moleong. Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2005.
- Mubasyaroh, "Pengenalan Sejak Dini Pada Mental Disorder", *Konseling Religi: Bimbingan Konseling Islam*, Vol 04, No.01 (2013): h.130
- Muhsil, Akhyar as-Shidiq dan Dahlan Harnawisastra. *Dahsyatnya Puasa*. Jakarta: Qultum Media. 2010
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*. Malang: UIN Malang Press. 2009
- Rajab, Khairunnisa. *Psikologi ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Jakarta: Sinar Grafika Offset. 2011
- Razak, Ahmad, dkk. "Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi". *Dakwah Tabligh*. Vol 14, No.01 (2013)
- Ridwan. *Konseling dan Terapi Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2018
- Rofiq, Arif Ainur. "Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis", *Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.02, No 01 (2012): h.66
- Sanusi, M. *Terapi Kesehatan Warisan Kedokteran Islam Klasik*. Jogjakarta: Najah Divapress. 2012
- Sattu, Alang M. *Kesehatan Mental dan Terapi Islam*. Makassar: CV. Berkah Utami Makassar. 2006
- Sikil Rayapen, "Pengertian perawatan, Tujuan perawatan, Jenis perawatan", *Situs Resmi Sikil Rayapen*. <http://sikil-rayapen.blogspot.com/2015/01/pengertian-perawatantujuan.html> (08 november 2018)
- Simanjuntak, Julianto. *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme: Membedakan Gangguan Jiwa dan Kerasukan Setan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2008
- Sholeh, Moh dan Imam Musbikin. *Agama sebagai terapi : telaah menuju ilmu kedokteran holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005
- Sholikhin, M. *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: CV Pustaka Setia. 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Cet. VIII: Bandung: Alfabeta. 2009

Suranto, Adji. *Terapi Madu*. Bogor: Penebar Swadaya. 2007

Suryabrata, Sumardi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo. 1998

Vanela, Yanita. *Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam untuk Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung*. Skripsi. Bandar Lampung: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2016

W, Ahsin. *Fiqih Kesehatan*. Jakarta: Amzah. 2010